

# Come gestire lo STRESS nostro e degli altri

**#7° Masterclass**  
**04 Maggio 2020**



**Dr. Mike Maric**

M.D. - M.M.Sc. - Ph.D. Università di Pavia  
Allenatore e Campione mondiale di apnea

**Host:**  
Roberto Re e  
Matteo Maserati







KHD  
BUSINESS & CORPORATE TRAINING

t m a s

# COSA FAI QUANDO TI SENTI NERVOSO?

Esempio:

- passi l'aspirapolvere
- mangi una barretta
- cerchi il focus
- altro ...

# QUALI SONO GLI “SQUALI NELLA TUA VITA”

- Situazioni
- Persone
- Paure / Emozioni



# STRESS

Dal latino: strictus = serrato, compresso

Nel XVII sec., nei paesi anglosassoni: difficoltà,  
afflizione

La risposta aspecifica dell'organismo  
ad ogni richiesta effettuata su di esso

HRD  
BUSINESS & CORPORATE TRAINING

## STRESS

- Risposta funzionale con cui l'organismo reagisce a uno stimolo più o meno violento (*stressor*) di qualsiasi natura (microbica, tossica, traumatica, termica, emozionale, ecc.).



## EUSTRESS

(o positivo)

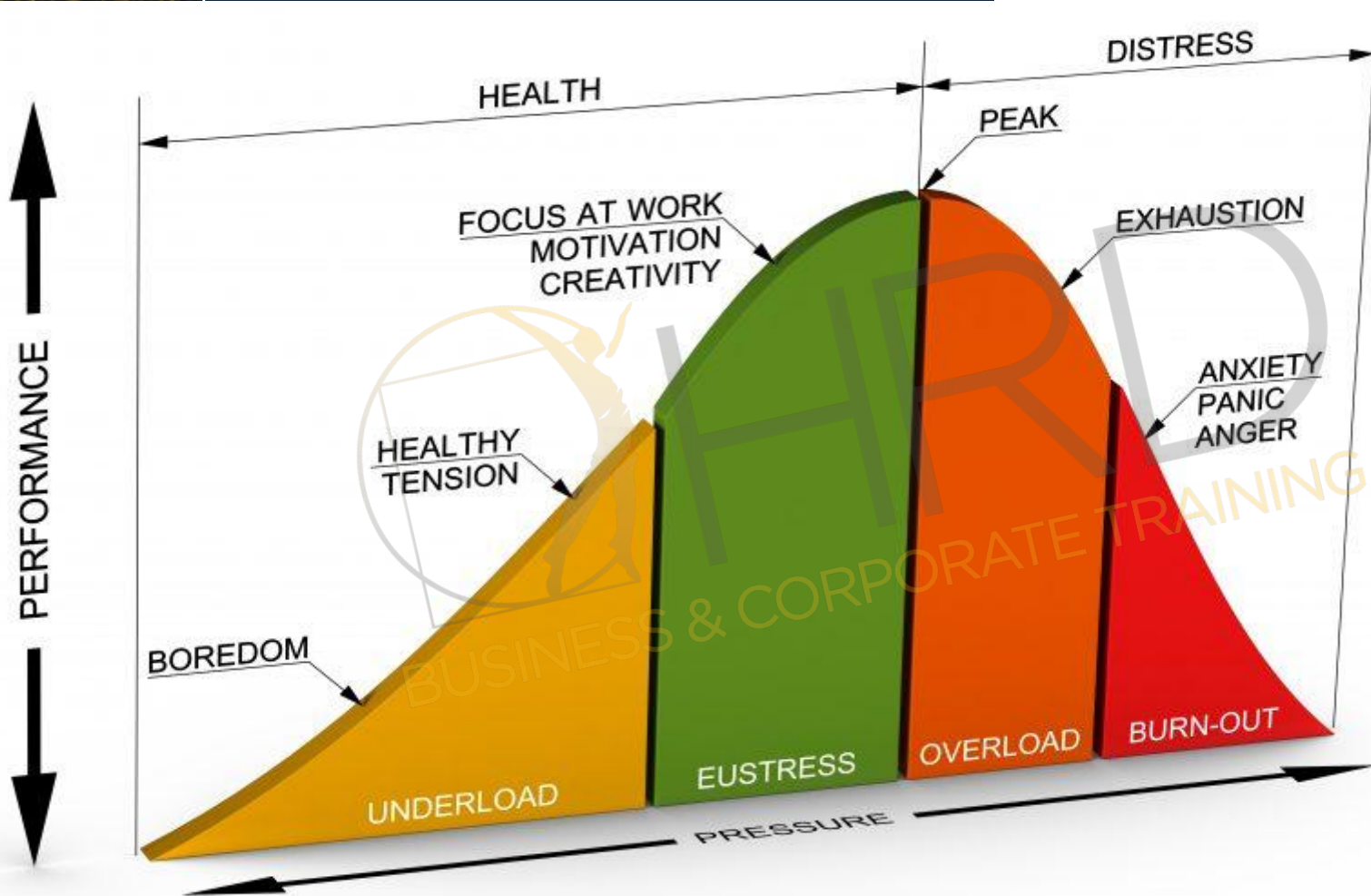
- Uno o più stimoli di natura diversa allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale



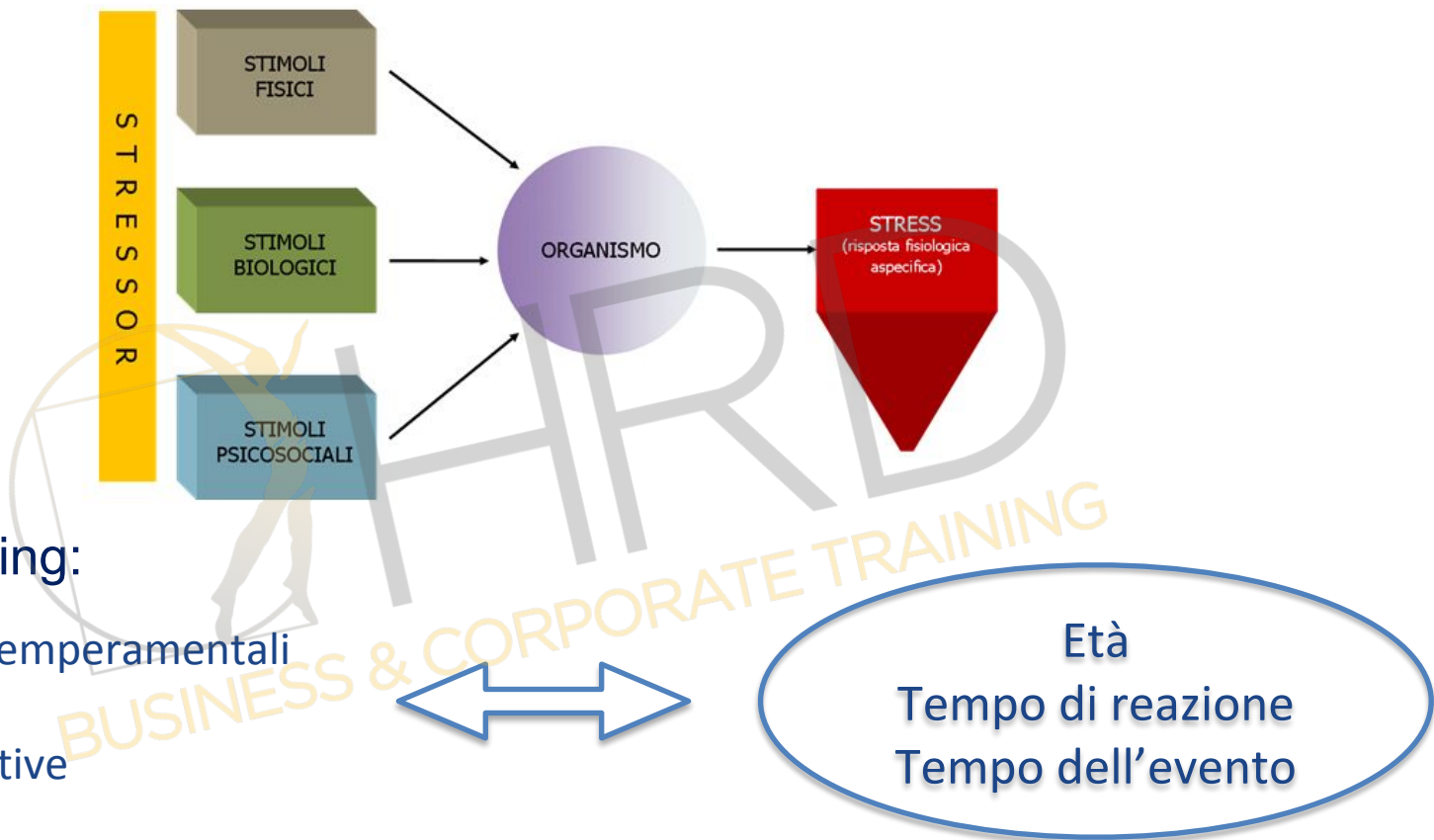
## DISTRESS

(o negativo)

- Uno o più stimoli di natura diversa in grado di aumentare la secrezione ormonale e instaurano un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psico-fisiche.







## Problem Solving:

Caratteristiche temperamentali  
Personalità  
Capacità intellettive  
Livello culturale  
Condizioni socio-economiche  
Risonanza soggettiva dell'evento



# Risposte allo stress



## Risposte fisiche:

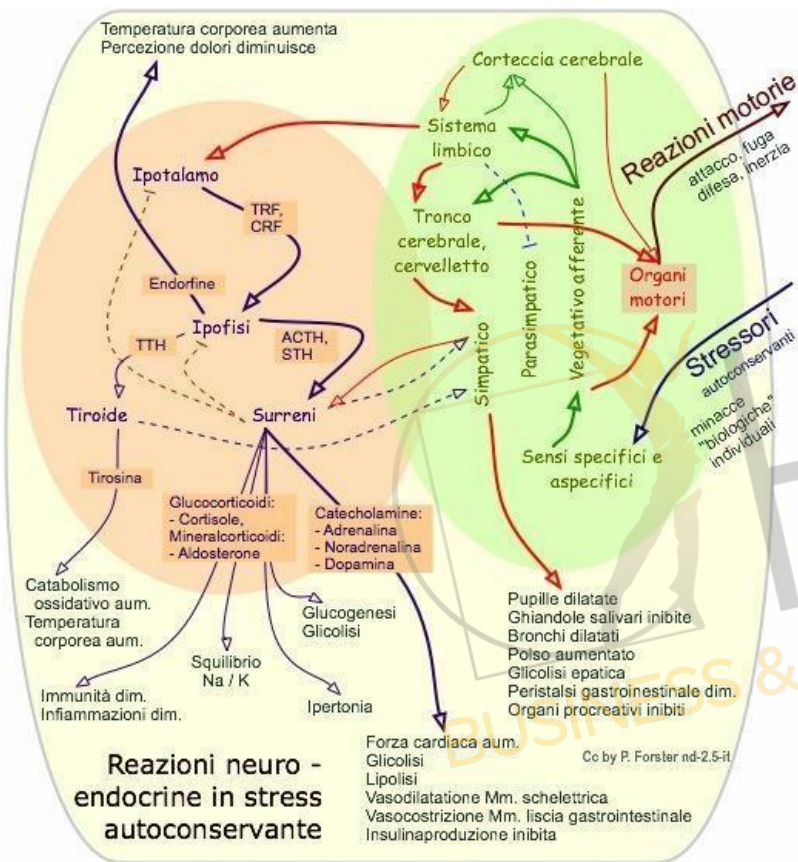
- 1 problemi respiratori
- 2 tensioni muscolari
- 3 sudorazione eccessiva
- 4 problemi di stomaco
- 5 tachicardia



## Risposte mentali:

- 1 riduzione del focus
- 2 distrazione dal compito
- 3 incapacità di avere un'immagine mentale stabile
- 4 insorgenza di pensieri negativi
- 5 insicurezza

## Calo della prestazione



**Stressor:**  
induce reazioni

- Neuropsichiche
- Emotive
- Locomotorie
- Ormonali
- Immunologiche

# SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO

## Allarme

l'organismo risponde agli stressor mettendo in atto meccanismi di fronteggiamento (coping) sia fisici che mentali. Esempi sono costituiti dall'aumento del battito cardiaco, pressione sanguigna, tono muscolare ed arousal (attivazione psicofisiologica).

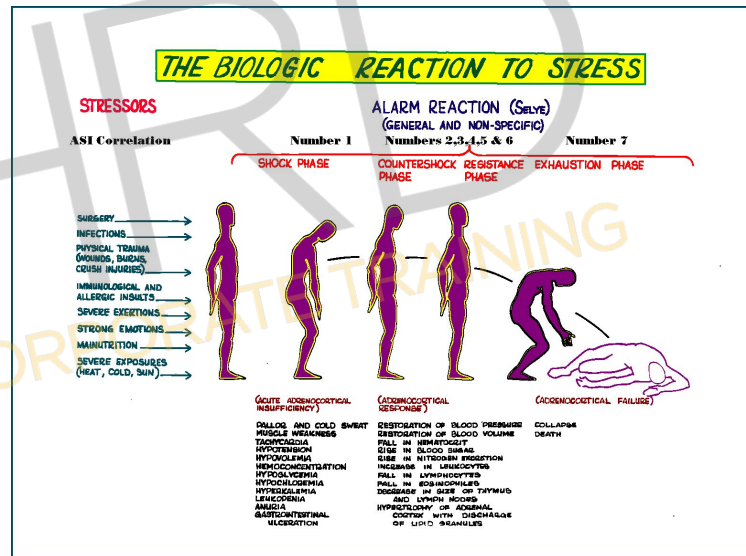
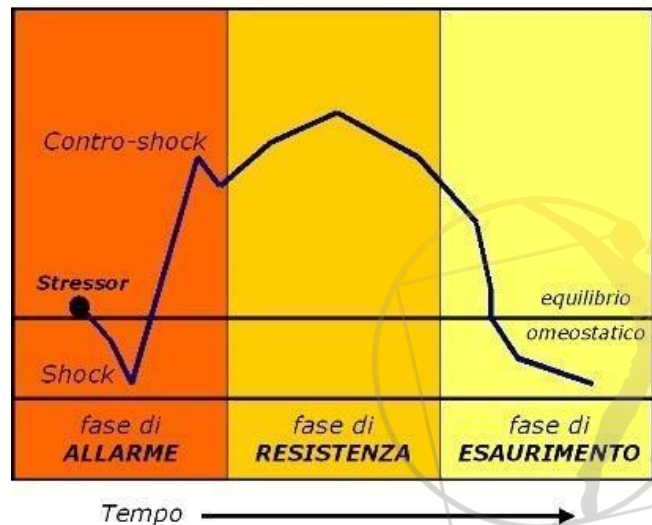
## Resistenza

il corpo tenta di combattere e contrastare gli effetti negativi dell'affaticamento prolungato, producendo risposte ormonali specifiche da varie ghiandole, ad es. le ghiandole surrenali.

## Esaurimento

se gli stressor continuano ad agire, il soggetto può venire sopraffatto e possono prodursi effetti sfavorevoli permanenti a carico della struttura psichica e/o somatica.

# SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO







Sapersi ricostruire  
 li alle opportunità che la  
 vita offre, senza perdere  
 la propria umanità.

La capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinnanzi alle difficoltà.



# COME MIGLIORARE LA RESILIENZA



MIGLIACCIO.IT

**RICERCA SCIENTIFICA**

**RESILIENZA  
PSICOLOGICA & SPORT.**

Utilizzare ed ottimizzare le qualità mentali per resistere alle pressioni dello sport è alla base della capacità di resilienza per l'atleta. L'atleta deve equilibrare i fattori di stress e quelli protettivi per avere nuovi miglioramenti.

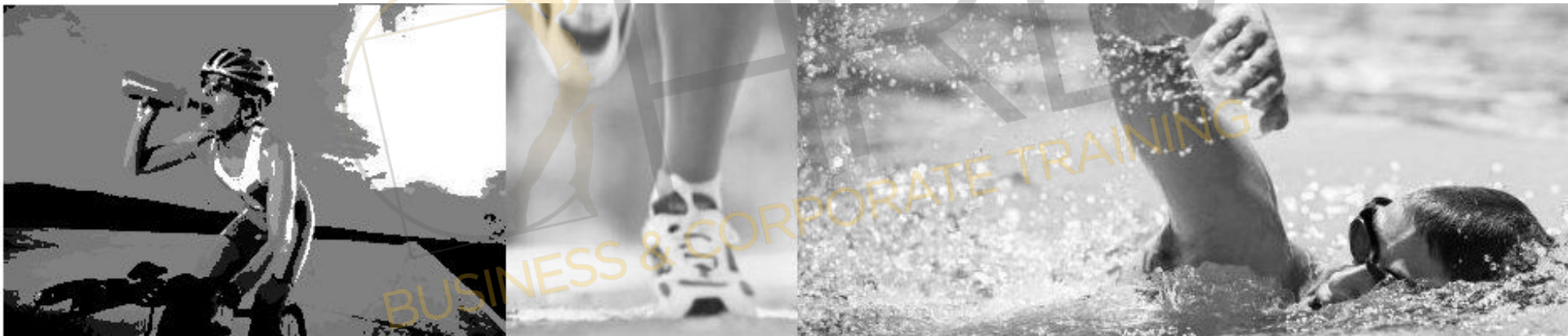
**NARRATIVE REVIEW**  
Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors.  
Sarkar M et al - Journal of Sport Sciences 2014

**SEGNALATA DA**  
Laura Ceccon - Sport Science Academy Founder

**SportScience ACADEMY**

# COME MIGLIORARE LA RESILIENZA

Gli atleti o persone che svolgono regolare attività fisica, hanno una maggior **“resilienza”** e riescono ad adattarsi meglio alle situazioni di stress cognitivo.



## EUCRASIA

il livello di stress è rilevante, ma non provoca condizioni patologiche.  
Situazione ai limiti superiori della norma, ma che viene rilevata dal soggetto  
come pura quotidianità.



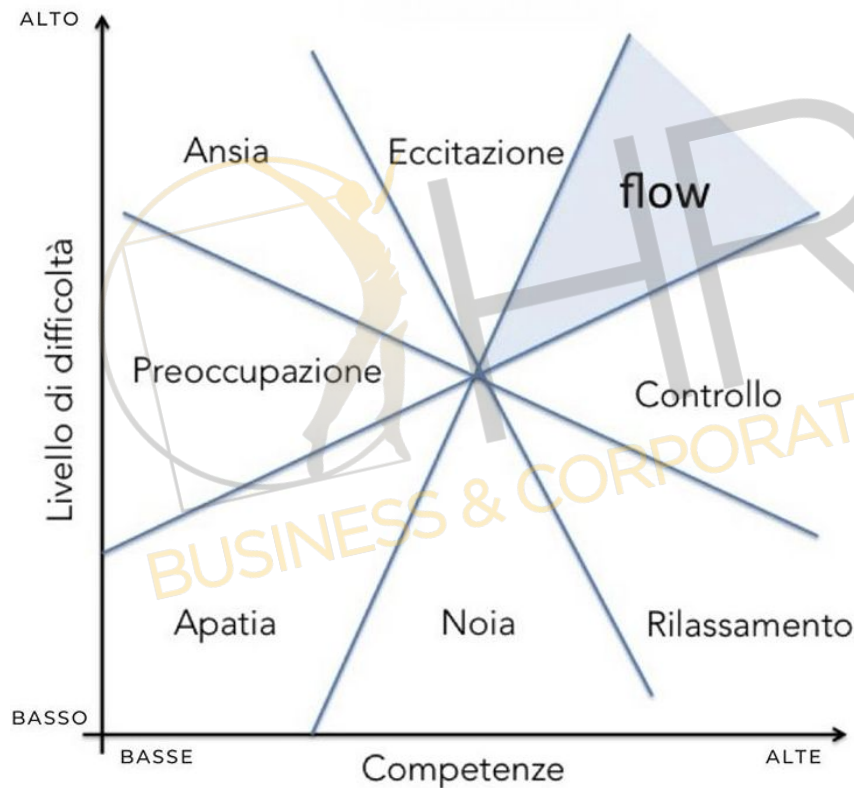
*Lucini D, Di Fede G, Parati G, Pagani M.*

*Impact of chronic psychosocial stress on autonomic cardiovascular regulation in otherwise healthy subjects.*

*2005 Nov in Hypertension;46(5):1201-6.*



# COME MIGLIORARE LA RESILIENZA



## Studenti universitari e manager:

- le persone che all'inizio dell'anno avevano livelli di stress superiori alla norma, hanno mantenuto più o meno intatto tale stato (*eucrasia*) e al momento degli esami di fine stagione hanno ottenuto votazioni alte/business maggiore.



- le persone più tranquille a inizio anno, hanno aumentato i livelli di stress all'approssimarsi della data d'esame, raggiunto il quale hanno prodotto votazioni inferiori/business inferiore.

Lucini D, Di Fede G, Parati G, Pagani M.

*Impact of chronic psychosocial stress on autonomic cardiovascular regulation in otherwise healthy subjects.*

*2005 Nov in Hypertension;46(5):1201-6.*

# ADATTAMENTO

In psicologia adattamento è  
auto-controllo

La principale forma di auto controllo è la  
**RESPIRAZIONE**

La vita comincia con un respiro e ogni nostra esperienza avviene mentre respiriamo. Ignoriamo quanto il respiro influenzi la nostra salute e le prestazioni sportive.



La respirazione  
consapevole  
modula l'emozione,  
lo stato di eccitazione  
e lo stress



# QUALE STRATEGIA ADOTTI QUANDO UNA PERSONA A TE VICINA è NERVOSA?

BUSINESS & CORPORATE TRAINING

# La principale forma di autocontrollo è la RESPIRAZIONE





- RESPIRAZIONE
- MEDITAZIONE



## FONDAMENTI PER UNA VITA SANA



- NUTRIZIONE
- INTEGRAZIONE



- ATTIVITA' FISICA
- RECUPERO

# ATTIVITA' FISICA

- Attività Aerobica (30 min / 5 gg)  
 $[(220 - \text{età}) \times 70 / 100] = \text{frequenza cardiaca da tenere}$
- Mantenimento forza
- Mobilità
- Stabilità





# RECUPERO

- Recupero giornaliero / circadiano / settimanale / mensile / etc..
- Power Nap
- Dormire in maniera continuativa (6 ore di qualità)
  - no TV prima di dormire
  - pensieri positivi (auto-dialogo o dialogo)
  - Respirazione per stimolare il rilassamento



# NUTRIZIONE

- Acqua (bere tanto)
  - Quantità:  $(\text{peso} \times 3) / 100$
  - Per chi fa tanta attività :  $(\text{peso} + \text{altezza}) / 100$
- Studia la piramide Alimentare
  - Piatto unico della nutrizione equilibrata  
(50% frutta e verdura, 25% cereali, 25% proteine intelligenti)
  - 3 M : mangiare meno, mangiare meglio, mangiare misto
  - Zuccheri : sotto i 25 gr / gg
  - Sale : sotto i 5 gr/gg



# INTEGRAZIONE

- A supporto della propria alimentazione
- Fatti seguire da uno specialista
- Dosaggi vitamina D
- Test omocisteina
- Test stress ossidativi



Il respiro è un comportamento. Il comportamento rappresenta la persona. Il respiro rivela la persona.

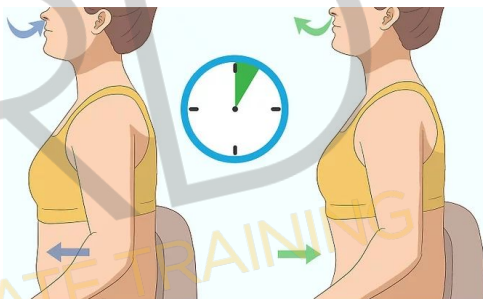


# RESPIRAZIONE : self - confidence

Applicazione: **Respirazione diaframmatica**



**3 sec  
in**



**6 sec  
exp**

**OBIETTIVO: Ritrovare la calma**

**TEMPO: 2 Minuti**



# RESPIRAZIONE tattica: making decision



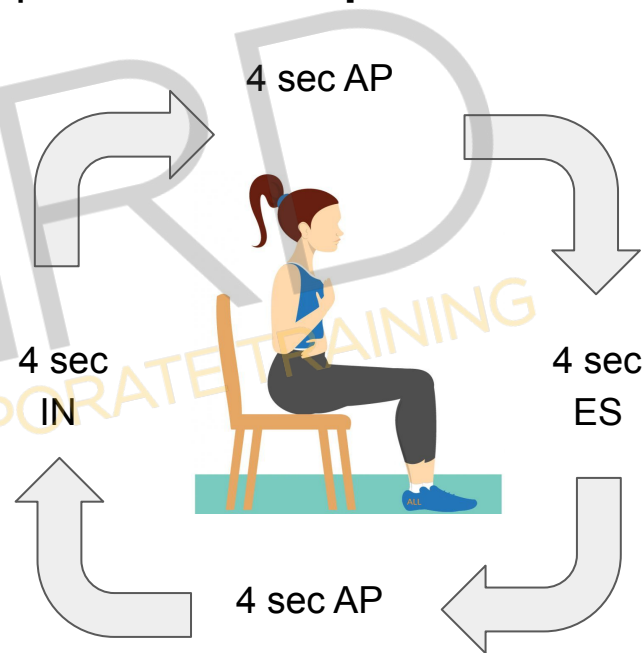
OBIETTIVO:

**Gestire le transizioni emotive**

SCOPO:

**Mantenere il focus**

Applicazione: **Respirazione diaframmatica**



## ACTION

- Imparare a gestire i 6 cardini della salute
- Costruire dei rituali (addormentarsi con pensieri positivi)
- Saper dire no e saper prendersi della pause
- Coltivare il pensiero positivo e soprattutto la passione
- Decidere / recidere

